



Name Athlet:in: \_\_\_\_\_

 F  MHeat:  1  2Lane:  1  2  3  4  5  6  
 7  8  9  10  11  12

Division:

- 
- 18+
- 
- 
- AK30-34
- 
- 
- AK35-39
- 
- 
- AK40-44
- 
- 
- AK45-49
- 
- 
- AK50+

**STRENGTH**

FOR REPS

**AMRAP 8 MIN****12** Snatches (weight 1)

- 1 minute rest\* -

**10** Snatches (weight 2)

- 1 minute rest\* -

**8** Snatches (weight 3)

- 1 minute rest\* -

**max** Snatches (weight 4)

\* Der/Die Athlet:in steckt das Gewicht um.

**Score:**

Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen in der Zeit

<b>18+</b>	♂	60 / 80 / 90 / 110 kg
	♀	45 / 55 / 65 / 75 kg
<b>AK 30-34</b> <b>AK 35-39</b>	♂	60 / 80 / 90 / 100 kg
	♀	45 / 55 / 65 / 70 kg
<b>AK 40-44</b>	♂	60 / 70 / 80 / 90 kg
	♀	45 / 50 / 55 / 65 kg
<b>AK 45-49</b>	♂	50 / 60 / 70 / 80 kg
	♀	40 / 45 / 50 / 55 kg
<b>AK 50+</b>	♂	40 / 50 / 60 / 70 kg
	♀	25 / 30 / 35 / 45 kg

<b>12 Snatches</b>	Time: _____ 12 Reps
<b>10 Snatches</b>	Time: _____ 22 Reps
<b>8 Snatches</b>	Time: _____ 30 Reps
<b>max Snatches</b>	30 + x Reps

<b>Wiederholungen</b>	_____Reps
-----------------------	-----------

**Technical Official:**

Name \_\_\_\_\_

DBVfF e.V. DM 2023 Test STRENGTH

